
Zatočte online s věčným odkládáním povinností

Zatočte online s věčným odkládáním povinností

3. 9. 2012; autor: Helena Stinglová; rubrika: Studenti

Také jste si mysleli, že o prázdninách bude spousta času na učení a zkoušku jste si zapsali až na září, přitom jste se za celé léto na skripta ani nepodívali? Nejste sami, odkládáním povinností na později, tzv. prokrastinací, podle odhadů adiktologů trpí deset až třicet procent vysokoškoláků. Se zbavením problému, který může velmi vážně narušovat studentský, pracovní i osobní život člověka, pomůže [speciální internetový intervenční program Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty UK](#).



Zda člověk trpí prokrastinací, si může snadno ověřit prostřednictvím [internetového testu](#), který najde na [webových stránkách kliniky](#). Čekají ho tam na dvě desítky otázek – odpovídat bude třeba na to, jestli často odkládá úkoly na druhý den nebo kupuje vánoční dárky na poslední chvíli. Pokud se ukáže, že respondent trpí prokrastinací, může se přihlásit do online léčebny a svého problému se zbavit. V rámci ozdravné kúry si bude muset zavést deníček svých úkolů a uvádět termíny, dokdy je má splnit a kdy je skutečně splnil. Lidé přihlášení do bezplatného intervenčního programu se mohou obrátit také na online poradce.

„Ve zkouškovém období mám vždycky doma nejvíc naklizeno, dělám všechno možné, abych nemusela pořád sedět u učebnic,“ popisuje typický projev prokrastinace studentka sociologie na Fakultě sociálních věd UK Petra Pospíšilová. I jí čeká v září zkouška, v předprázdninovém termínu ji už nestihla splnit, přes léto ale prý měla na učení času dost.

Na internetových stránkách Kliniky adiktologie si lze díky dalšímu [testu](#) ověřit i to, zda člověk není závislý na internetu. I v tomto případě se pak může přihlásit do online léčebného programu a zbavit se neustálé nutkové potřeby donekonečna kontrolovat, co se děje na sociálních sítích, a místo toho mít čas se s rodinou a přáteli sejit osobně.

Pokud vás zajímají další věci týkající se lidských závislostí, ať už na návykových látkách či herních automatech, stačí se s dotazem obrátit na online poradnu Kliniky adiktologie, kde je skupina odborníků připravená poskytnout fundovanou odpověď.